



# Liikevinkit toimisto-/istumatyöntekijälle

**P**itkäkestoinen toimistotyö passivoittaa lihaksia ja kuormittaa selkää. Toimistotyössä hartiat ohjautuvat herkästi eteen, jolloin yläselän lihakset eivät tee työtä ja rintalihakset voivat kiristyä ajan myötä. Saman liikkeen jatkuva toistuminen voi aiheuttaa erilaisia kipuja ja rasitusvammoja.

Toistotyössä haasteita ovat usein ranteiden koukistuminen ja käsien kannattelu. Pyri pitämään ranteet suorana ja tukemaan kädet tuolin käsinojiin tai pöytään. Muista rentouttaa hartioita tauoilla.

Helpota istumisen aiheuttamaa fyysistä kuormitusta katkaisemalla paikallaanoloa 20–30 minuutin välein. Tauotus voi tapahtua liikehtimällä paikallaan, seisomaan nousulla, jaloittelulla tai taukoliikkeillä. Oman kehon antama viesti kehon epämukavuuden tunteesta tai keskittymiskyvyn loppamisesta on yleensä merkki tauon paikasta tai asennon vaihtelun tarpeesta. On tärkeää reagoida niihin ajoissa. Työtehos ei kärsi siitä, että välillä ojennat itsesi – vaan päinvastoin.

Liikkumalla verenkierto vilkastuu ja aivot pelaavat taas paremmin. Hyvää vastapainoa toimistotyölle on liikkuminen monipuolisesti vapaa-ajalla.



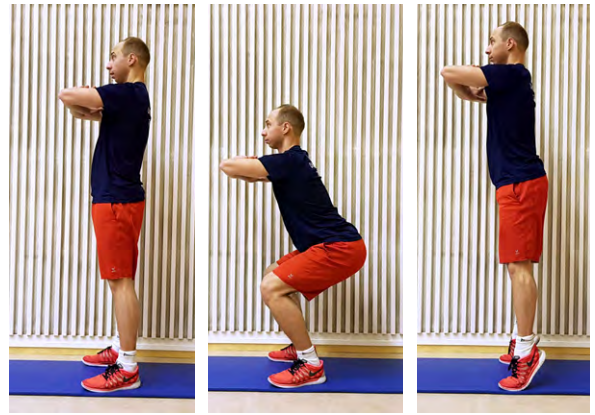
Asentojen vaihtelut ja hyvä työergonomia korostuvat toimistotyötä tekeillä. Kehon vetreyttä ja liikeratoja on hyvä pitää yllä lihaksia aktivoivilla, kehoa avaavilla ja kiertävillä liikkeillä.

## Pidä tauko!

Nämä liikkeet on suunniteltu tehtäväksi työpäivän aikana. Voit tehdä kaikki liikkeet kerralla tai valita liikkeistä itsellesi sopivimmat. Toista liikkeitä 5–10 kertaa.

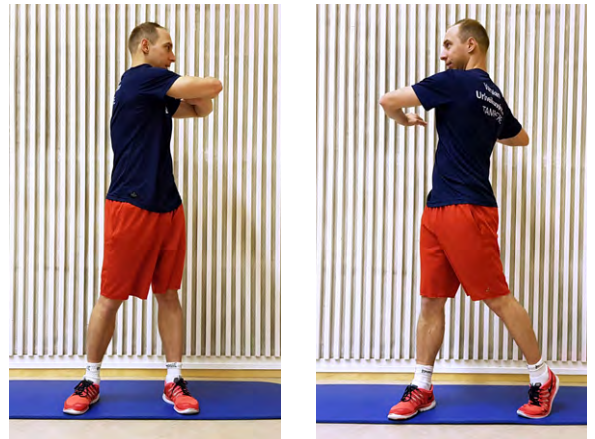
## 1. Kyykky ja päkiöille nousu

- Seiso hartioiden leveysessä asennossa ja käännä jalkaterät osoittamaan hieman ulospäin.
- Kyykisty alas ja tarkkaile, että polvet ja varpaat pysyvät samassa linjassa.
- Nouse seisomaan ja jatka liikettä nousemalla päkiöillesi.



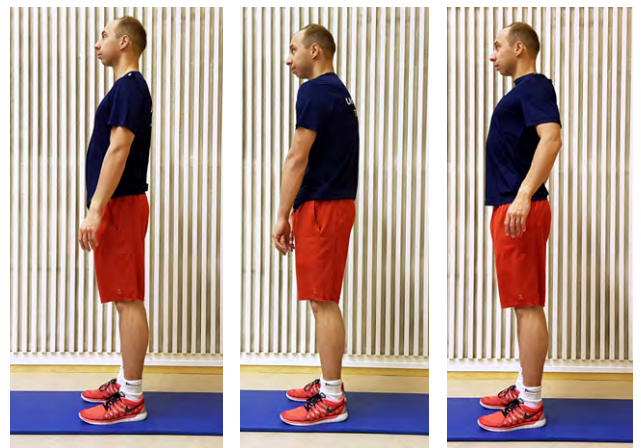
## 2. Rintarangan kierto

- Seiso hartioiden leveysessä asennossa polvet hieman koukussa.
- Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle niin, että lantio pysyy mahdollisimman paikoillaan.
- Ota seuraavaksi painonsiirrot ja lantio mukaan liikkeeseen. Siirrä paino kierron puolelle, jolloin vastakkaisen jalan kanta irtoaa alustasta ja jalkaterä kääntyy liikkeen suuntaan.
- Vapauta lopuksi kädet alas ja anna niiden heilua puolelta toiselle liikkeen mukana.



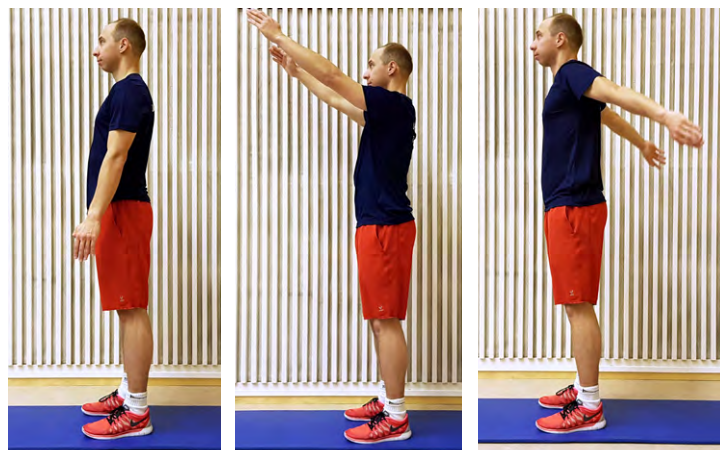
## 3. Olkapäiden veto taakse

- Seiso hartioiden leveysessä asennossa ja pidä kädet rentoina kehon sivuilla.
- Piirrä olkapäillä rauhallista isoa ympyrää, ensin eteen- ja sitten taaksepäin.



## 4. Käsien pyörittäminen

- Seiso hartioiden leveysessä asennossa.
- Vie käsi edestä taaksepäin ja kuvittele piirtäväsi sormenpäillä mahdollisimman laajaa ympyrää.



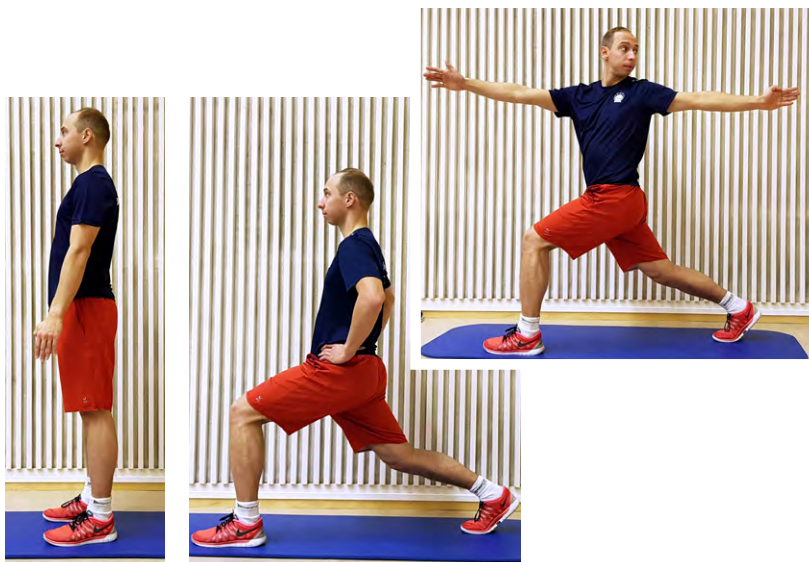
## 5. Kylkien venytys

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa.
- Vie toinen käsi vyötärölle ja kurkota toisella kädellä ylös ja vastakkaiselle puolelle. Jatka liikettä toiselle puolelle.



## 6. Askelkyykky ja kierto

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa.
- Astu jalka eteen ja kyykkää alas siten, että takajalan kantapää on ilmassa. Paino säilyy etummaisien jalan kantapäällä ja takapolvi koukistuu lähelle maata. Polvi-varvaslinja pysyy koko liikkeen ajan samassa linjassa.
- Suorista etummaisien jalan puoleinen käsi ja kierrä kättä taaksepäin. Katse ja rinta- kehä kääntyvät liikkeen mukana.
- Nouse ylös ja ponnista itsesi takaisin lähtöasentoon. Jatka liikettä toiselle puolelle.



## 7. Rintalihaksen venytys

- Seiso seinän vieressä, kylki kohti seinää.
- Aseta seinän puoleinen käsi seinälle yläviistoon.
- Ota seinän puoleisella jalalla askel eteen ja "roiku" seinältä eteen ja alas.
- Voit vaihtaa seinällä käden paikkaa ja hakea venytystä sopivaan kohtaan.
- Vaihda puoli ja toista venytys.

